



# Informatie voor mantelzorgers & senioren najaar 2021

## Herfst

De herfst is er! Alle mooie kleuren in de natuur nodigen uit om naar buiten te gaan. Fijn de herfstlucht opsnuiven en kijken hoe de wereld stiller wordt. Maar ook binnen blijven heeft zijn charme. Lekker koken, creatief bezig zijn, een boek lezen... Bent u ook op zoek naar afwisseling? In deze nieuwsbrief leest u tips en informatie over activiteiten. Veel leesplezier!

### 25 DINGEN DIE LEUK ZIJN AAN DE HERFST

1. Dat je het 's ochtends licht ziet worden
2. Onder een dekentje zitten op de bank
3. Binnen in een warm huis boeken lezen, creatieve dingen maken of andere dingen doen waar je in de zomer niet aan toe komt
4. Herfstkleuren: bordeauxrood, okergeel, legergroen, maar ook grijs, bruin en zwart
5. Een warme kop thee
6. Niet naar buiten hoeven als het regent
7. Je dikke, wollen sokken aantrekken en je voeten meteen warm voelen worden
8. Dat alle televisieseries weer beginnen
9. Chocolademelk met slagroom
10. Eindelijk weer heel veel laagjes kleding kunnen dragen
11. Elektrische dekentjes of kussentjes die je warm maken
12. Als het opeens toch nog een paar dagen lekker weer is
13. Je make-up blijft goed zitten want het zweet-op-je-voorhoofd seizoen is voorbij
14. Glühwein, stoofperen, pompoensoep, stampot... Het mag allemaal weer!
15. Geurkaarsen
16. Kerstdecoraties en pepernoten in de winkels
17. Dat het 's ochtends weer even eerder licht is als de wintertijd ingaat
18. Geen last meer van muggen, fruitvliegjes en andere vervelende beesten
19. Weer leuke mutsen, sjaals en handschoenen kunnen dragen
20. Je warme winterlaarzen kunnen weer gedragen worden
21. Een uurtje extra slaap als de wintertijd ingaat
22. De feestdagen die steeds dichterbij komen
23. Warm eten smaakt tien keer lekkerder
24. De kleur van de natuur
25. Spelletjesavonden

Heeft u er ook nog een paar?



### HERFST

**DAN ZAL  
IK ZELF MAAR  
HET ZONNETJE  
IN HUIS ZIJN**

*Loesje*



Impuls is te vinden in Oldenzaal:



Michgoriushuis  
Marktstraat 10  
Centrum  
Oldenzaal



Breedwijns  
Helmichstraat 42  
Zuid-Berghuizen  
Oldenzaal



Boerderij Stakenboer  
Burg. Wallerstraat 115  
Zuid-Berghuizen  
Oldenzaal

**IMPULS**  
25 jaar  
1996-2021

**DAT VIEREN WE SAMEN!**

**Impuls**  
Marktstraat 10  
Telefoon: 0541 571414  
E-mail: [info@impuls-oldenzaal.nl](mailto:info@impuls-oldenzaal.nl)  
Internet: [www.impuls-oldenzaal.nl](http://www.impuls-oldenzaal.nl)

Wij zijn trotse  
partner van

**ONS  
HELPT  
ONS.NL**



# Ontmoeten bij Impuls 2021

## Kleurenwandeling

Let tijdens een wandeling eens op één bepaalde kleur. Kijk goed om u heen, wat komt u allemaal tegen? Sta hier letterlijk en figuurlijk even bij stil.



## Fietslessen 'Doortrappen'

Bent u wat onzeker op de fiets? Doe dan mee met de gratis fietsles!

Wanneer: iedere woensdag tussen 13.00-13.30 uur  
Waar: Quick '20, Primulastraat  
Kosten: Gratis



## Biljart inloopochtend voor senioren

Biljarten op een wedstrijdbiljart en anderen ontmoeten: dat kan nu bij Impuls. Gezelligheid staat voorop!

Wanneer: iedere donderdag- en vrijdagochtend vanaf 10 uur  
Waar: Michgoriushuis, Marktstraat 10  
Kosten: gratis, koffie/thee Euro 1,-

## Koersbal

Een leuk spel dat ook zittend gedaan kan worden. Gooi de koersballen richting het witte balletje en scoor!

Wanneer: iedere donderdag van 14.00-16.00 uur  
Waar: Breedwijs, Helmichstraat 42  
Kosten: gratis, koffie/thee Euro 1,-



*Maak eens een leuke herfstslinger. Versier herfstbladeren met bijvoorbeeld een witte marker en rijg de blaadjes aan een touwtje.*

## Alzheimercafé

Het Alzheimercafé is weer te bezoeken! Voor informatie, een interessant thema en het uitwisselen van ervaringen bent u iedere laatste donderdag van de maand welkom!

Wanneer: donderdag 25 november vanaf 19.30 uur  
Waar: Michgoriushuis, Marktstraat 10  
Kosten: gratis

## Muzikale vrijwilligers gezocht!

Bent u muzikaal? Vindt u het leuk om piano te spelen of kunt u dirigeren? Dan zijn wij op zoek naar u!

- Het Alzheimer Café is op zoek naar een pianist. Elke laatste donderdag van de maand (behalve in juli, augustus en december) is het Alzheimer Café Oldenzaal geopend. Vanaf 19.00 uur tot 19.30 uur kunnen de bezoekers binnenlopen. We zoeken een pianist die dan de muzikale omlijsting wil verzorgen.
- Het meezingkoor 'Vergeet mij niet' is op zoek naar een begeleider/dirigent. Twee jaar geleden zijn we, samen met het smartlappenkoor 'Goed Gemutst', gestart met dit koor, speciaal voor mensen met (beginnende) dementie. De repetities vinden nu plaats op de woensdagavond maar een andere avond is bespreekbaar.

Lijkt u dit wat? Neem dan contact op met Impuls!



## Kerstbezoek

Kent u iemand die met kerst veel alleen is? Of bent u (en uw partner) alleen met kerst? Er zijn vrijwilligers die op één van de kerstdagen mensen willen bezoeken om gezellig een kop koffie te drinken en te praten. Belangstelling? Meld u dan bij Impuls, dit kan tot 8 december.



## BoesCool55+



Kennismakingscursussen voor o.a. Slagfit, fietslessen, Walking Football en Dance 55+. Kom in beweging en doe mee! Zie [www.boescool55plus.nl](http://www.boescool55plus.nl).

Kosten: Euro 5,- per cursus (3 of 4 kennismakingslessen)

## Aanmelden

**Heeft u zin gekregen om mee te doen? Gezellig! Aanmelden voor onze activiteiten is noodzakelijk. Dit kan telefonisch bij Impuls: 0541 571414 of per e-mail: [info@impuls-oldenzaal.nl](mailto:info@impuls-oldenzaal.nl).**